

REGOLE POSTURALI

1. **IN PIEDI**: Quando si è costretti a stare in piedi per un lungo periodo di tempo si deve cercare di mantenere gli arti inferiori leggermente divaricati (larghezza delle spalle). I piedi orientati ben dritti, le ginocchia lievemente flesse, la schiena diritta ed il peso il più possibile al centro del corpo, evitando continui spostamenti di peso da un lato all'altro.
2. **CAMMINARE**: Camminare almeno 20 minuti due volte al giorno è importante, oltre al normale camminare del giorno. Quando si deambula è bene avere lo sguardo rivolto in avanti con alternanti sguardi al suolo calpestabile a circa 2,5 metri di distanza, e non fissarsi i piedi. Avere un passo deciso ed armonico, non troppo basculante o veloce. Flettere le ginocchia ad ogni passo e non strisciare i piedi al suolo; mantenere la schiena diritta con le spalle aperte ed il collo in linea con il resto della colonna vertebrale. Utilizzare scarpe comode ma solide.
3. **ATTIVITA' FISICA**: Di fondamentale importanza è svolgere un'attività fisica regolare e mirata al giusto movimento di tutte le articolazioni del corpo. Di molto valore è svolgere tale attività al mattino, appena svegli, per diminuire le distonie instauratesi durante l'immobilità posturale notturna; causa molte volte di dolori muscolari diffusi. Particolarmente importanti sono gli esercizi di allungamento e mobilità della colonna.
4. **RESPIRARE**: Respirare il più possibile con il naso, durante l'inspirazione cercare di muovere i muscoli addominali verso l'esterno gonfiando la pancia; meglio respirare meno frequentemente ma più profondamente che tante volte ma superficialmente.
5. **QUANDO SI STA SEDUTI**: Appoggiare bene la schiena allo schienale, su con la testa, su con le spalle e con il capo. Se possibile utilizzare gli avambracci come appoggio sul tavolo. Se si riesce appoggiare i piedi su di un rialzo di circa 10-12 cm. Se ci si siede in poltrona è bene avere un sostegno sotto gli arti superiori, mantenere comunque la schiena diritta ed appoggiare i piedi su di un rialzo, e sotto le ginocchia un cuscino o altro per distendere la muscolatura posteriore delle cosce.
6. **PER GUIDARE L'AUTO**: Posizionate lo schienale con un angolo di 110-115°, appoggiate la nuca al poggiatesta il quale deve essere regolato dolcemente in avanti per non portare ad una iperestensione del capo; collocate un cuscino di supporto lombare. Il cuscino

REGOLE POSTURALI

può essere mosso in più posizioni al bisogno. L'inclinazione e la distanza del sedile dai pedali deve formare un angolo di 120° fra coscia e polpaccio.

7. **AL COMPUTER**: State vicini alla tastiera, con gli arti superiori piegati di 90°. Appoggiati i gomiti sui braccioli più in alto rispetto al tavolo. La sedia deve consentire la formazione di un angolo di 90° fra coscia e polpaccio. Lo schermo deve essere all'altezza degli occhi a una distanza fra 45 e 70 centimetri.

8. **NEL LETTO**: Meglio dormire su di un fianco con un cuscino sotto la testa di modo che il collo sia in linea con il resto della colonna. Parte del cuscino si trova davanti al corpo e vi si può appoggiare sopra l'arto superiore che guarda verso l'alto. L'arto inferiore che guarda verso l'alto piegato ed appoggiato su di un secondo cuscino orientato per lungo. Il materasso meglio se in lattice e deve comunque essere rigido sotto e morbido sul versante che accoglie il nostro corpo, per rispettare le normali curve della colonna.

9. **ALZARSI DAL LETTO**: Bisogna girarsi su di un fianco, mettere giù dolcemente gli arti inferiori poi appoggiare i piedi al suolo; venire su con il tronco. Sostare qualche secondo seduti sul letto con gli arti inferiori più larghi delle spalle ed i piedi dritti. Infine alzarsi con l'aiuto delle mani che spingono sul letto o sulle cosce, avendo cura di mantenere la schiena dritta.

10. **LAVARSI**: Dopo i 65 anni d'età è sconsigliato fare il bagno nella vasca con acqua troppo calda, in quanto aumenta la vasodilatazione favorendo stravasi soprattutto negli arti inferiori e possibili crisi ipotensive. Per quanto riguarda l'igiene orale è importante lavarsi i denti appena svegli e prima di fare colazione, per evitare la spremitura batterica gengivale. E' buona norma lavarsi i denti anche dopo ogni pasto e prima di andare a dormire per diminuire la deposizione batterica gengivale. L'igiene intima nelle donne che utilizzano il bidè deve vedere il getto d'acqua sempre e comunque orientato contro la faccia frontale del corpo per evitare la contaminazione retto-vaginale da lavaggio improprio.

REGOLE POSTURALI

1



Quando restiamo a lungo in posizioni scomposte, la nostra mente cambia l'esatta immagine che ha della colonna e, dopo un certo tempo, considera normale la posizione sbagliata, questo avviene principalmente quando si sta seduti e quando si dorme.

2



Per evitare questo danno dobbiamo alternare la vita sedentaria a quella di movimento. Così facendo la tensione dei nostri muscoli si scarica e possiamo stare composti, con minore fatica e maggior attenzione.

3



Inoltre riportiamo continuamente in linea la postura donando elasticità, mobilità e vigor tonico al corpo.

4



Se siamo costretti a stare seduti per lungo tempo è importante appoggiare totalmente il dorso allo schienale. Per leggere è opportuno usare un leggio.

5



Per scrivere dobbiamo inclinare il busto in avanti, a livello delle anche, posando bene i gomiti sul banco; ed eventualmente usare un leggio.

REGOLE POSTURALI

6



Per pranzare.

7



Per guardare la televisione, possiamo stare ugualmente comodi con la colonna vertebrale in posizione corretta.

8



Anche alzare o spostare dei pesi con la schiena curva è dannoso, perché si sforzano troppo i muscoli e aumentano le pressioni sui dischi intervertebrali.

9



Per distribuire le pressioni in modo uniforme, è necessario piegare le gambe mantenendo la schiena diritta; così possiamo alzare oggetti anche pesanti, senza alcun timore.